

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Ein Bistro mit Wildpflanzen

Sommerliche Obstsalate - mit Blüten und Blättern von Wildkräutern

Ein Natur- und Wildpflanzenprojekt im Dachauer Land

Unter dem Mantel der Verschwiegenheit

Frauenmantel-Kuchen

Der Sanikel

Die Walnuss in früheren Jahrhunderten

Die Walnuss und ihre Verwendung heute

Pflanzenrätsel

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein Bistro mit Wildpflanzen

Hans und Annette Nagel aus Ottobrunn versuchen mit ihrer kleinen Gastronomie neue Wege zu beschreiten. Bei der Zubereitung und Auswahl ihrer angebotenen Speisen hilft ihnen ihr fachliches Know-How über gesunde Ernährung, regionale Lebensmittel und Wildpflanzen.



Hans und Annette Nagel © Claus Schunk

Eigentlich kam alles anders als geplant. Das Ehepaar Nagel war bereits unterwegs, sich einen anderen Lebenstraum zu erfüllen, ein Leben auf den Weltmeeren zu führen und sich die Welt als Segler an zu schauen. Doch schon nach ihrer ersten Atlantik-Etappe von den Kanarischen Inseln zu den wunderbaren Azoren stand für sie fest, dass das auf die Dauer wahrscheinlich nicht das Richtige für sie sein würde.

Schnell war eine neue spannende Lebens-Idee geboren.

Ihre Wünsche und Vorstellungen an eine gesunde Ernährung, die sie schon jahrzehntelang selbst versuchten umzusetzen, sollten nun das Grundkonzept eines eigenen Bistros werden.

Die Idee kam nicht von ungefähr. Annette Nagel leitete früher eine Organisation, die Kindertagesstätten und Schulen in Sachen Ernährung beriet. Hans Nagel schöpfte aus einer umfangreichen Geschäftserfahrung.

Beide möchten nun mit dem neuen Bistro ihre Gäste einladen, die Welt offen und interessiert anzuschauen und neues-altes Wissen um Ernährung zu entdecken, selbst zu erfahren und umzusetzen.

Und v.a. möchten sie auch zeigen, dass dieser achtsame Umgang mit Lebensmitteln bezahlbar ist.

Auf rund 110 Quadratmeter haben Hans und Annette Nagel in ihrem Bistro alles zusammengebracht, was ihrer Vorstellung nach für eine ausgewogene Ernährung und Gesundheit wichtig ist, nicht nur für die Gastronomie, sondern auch in der Umsetzbarkeit für den Privathaushalt.

Sie sehen ihr Bistro mit all seinen Aktionen und Angeboten als eine Einladung und nicht als Ideologie.

Es geht um biologische Lebensmittel, um regionale und saisonale Produkte und v.a. um Originalität und Zubereitungsarten, bei denen die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe in den Nahrungsmitteln optimal erhalten bleiben.

Soweit es möglich ist, wird alles erst mit der Bestellung des Gastes frisch zubereitet.

"Wir kennen die Familienbetriebe aus denen unsere Lebensmittel kommen und wissen, dass diese mit Zuwendung achtsam mit der Nahrung umgehen."

Und natürlich kommen bei dieser Auswahl an natürlichen und regionalen Lebensmitteln auch die Wildpflanzen ins Spiel. In den morgendlichen Wildkräuter-Smoothies zum Beispiel, im Wildpflanzenfrischkäse sowie auch sonst im gesamten Speiseplan.

Da das eigene Wildpflanzensammeln für einen Gastronomiebetrieb schwierig in der Umsetzung ist, gingen Annette und Hans Nagel eine Kooperation ein.

Die Wildpflanzen, die im Bistro verarbeitet und angeboten werden, stammen aus Bad

vergangenen Winter auf einer Fläche von 2000 qm "angesiedelt", damit sie schon einmal den Winter und ihren neuen Standplatz erfahren können.
Die Wildkräuter haben diesen Prozess unterschiedlich aufgenommen.
So wachsen momentan Gundermann, Engelwurz, Spitzwegerich und Brennnesseln sehr gut. Die übrigen Kräuter haben es sich anders überlegt, kommen nur spärlich, gar nicht oder es wachsen ganz andere Spezies. Wie Wildpflanzen nun mal so sind.

Diese variierende Verfügbarkeit der Wildpflanzen ist natürlich eine sehr kreative Aufgabe an die Wochenspeiseplanung im Bistro, die an bestimmten Tagen besondere Schwerpunkte setzt.

Kürzlich erst startete die Saftparade u.a. mit Blütenschorle sowie dem Apfel-Gierschtrunk. Dieses spannendes Angebot an hauseigenen Schorlen, stellt bei den Gästen häufig die Fertiggetränke in den Schatten.



Die Wildkräuter und Blüten, die auch zur Dekoration auf die Teller kommen, sind immer Anlass für Gespräche. Der Gast wird beim Servieren des Tellers darauf hingewiesen, was dies so alles ist, und dass dies alles essbar ist. Meist folgt dann ein unglaubwürdiger Blick mit der Frage: "Ist das ihr Ernst?



Der Teegarten für individuelle frische Teekreationen

Aibling aus der Gärtnerei von Evi Gampl (www.salubrium.de).

In Absprache mit dem Ehepaar Nagel wurden hier nun Wildpflanzen im

Tatsächlich ist das ernst gemeint, auch die gesamte Innenraum- und Terrassenbegrünung ist essbar. Und dazu

werden die Gäste auch aufgefordert.

Hier kann man direkt probieren, wie z.B. Giersch, Schafgarbe oder die Minzen schmecken können.

Die Gäste werden neugierig und trauen sich mehr und mehr auch an das 'lebendige Teeregal' heran, ein hauseigener Teegarten. Hier können die Gäste sich ihren Tee selbst aus den frischen Pflanzen zusammenstellen, abschneiden, und genießen.

(Übrigens, die Teepflanzen kommen, wenn sie völlig abgeschnitten sind, zurück in die Gärtnerei und werden dort wieder aufgepäppelt.)

Es geht aber keineswegs nur ums Essen im direktem Sinne. Ein ebenso wichtiger Pfeiler des Bistro-Konzeptes ist es, in Seminaren Wissen über Bioaktivität von Nahrungsmitteln zu vermitteln und darüber hinaus zu zeigen, wie diese Küche in den eigenen Alltag integriert werden kann.

Annette Nagel als Ernährungswissenschaftlerin und Kräuterpädagogin zusammen mit der Münchner Ärztin Erika Kirgis zeigen in theoretischen und praktischen Teilen die jeweiligen Inhalte auf.

"Gerne möchten wir unsere Seminare in die bestehende Gastronomie weitertragen, um so ein breiteres Verständnis um unsere Nahrung, deren Wertigkeit, Nachhaltigkeit und Zubereitung zu schaffen", meint Frau Nagel, "unser Bistro besteht nun seit Februar 2012 und wir, die 9-köpfige Mannschaft, mein Mann und ich, sind total begeistert vom Konzept. Wir meistern gemeinschaftlich die ein oder andere Hürde und arbeiten an Verbesserungsvorschlägen und neuen Ideen."

Weitere Infos bei:
Bareso Bistro
Putzbrunnerstr. 13
85521 Ottobrunn
Tel: 089- 66508280
Öffnungszeiten : 7-22 Uhr,
Montag - Sonntag
info@bareso.eu, www.bareso.eu

Sommerliche Obstsalate – mit Blüten und Blättern von Wildkräutern

Die wilden Obstsalate sind nicht nur lecker, sondern auch ein Augenschmaus und voller Vitalstoffe. Hier erklärt uns Rita Lüder welche Wildpflanzen zu Obst passen und welche nicht.

Der Sommer ist die Zeit der Fülle, der Blüten und der Früchte. Egal ob Eis mit Früchten, Obstsalat oder Quarkspeise: mit Blüten und Blättern von Wildkräutern wird nicht nur der Genuss für die Sinne gesteigert, sondern auch der Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen. Jedes Wildkraut enthält im Durchschnitt mehr Vitamine und Mineralstoffe als ein Kulturgemüse. Und damit nicht genug: die sekundären Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, die Minze, Gundermann und Zitronenmelisse beispielsweise ihr unvergleichliches Aroma verleihen, sind für den Körper zudem sehr gesund. Auch die Bitterstoffe von Löwenzahn, Schafgarbe und Rainkohl regen den gesamten Stoffwechsel an. In nicht zu großer Menge ergänzen sie sogar das Aroma von Süßspeisen ausgezeichnet ebenso die Senfölglykoside, denen Brunnenkresse, Meerrettich und Knoblauchsrauke ihren scharfen Geschmack verdanken

Die meisten Blüten sind essbar und ergeben eine wunderschöne und schmackhafte Dekoration für sommerliche Gerichte. Gänseblümchen, Glockenblumen und Taubnesseln, wer kennt sie nicht? Fangen sie mit diesen vertrauten Pflanzen an und lernen Sie nach und nach, welche Blüten ebenfalls essbar sind. Doch Vorsicht, es gibt auch Giftpflanzen! Für Einsteiger gilt: Hände weg von den unzähligen Doldengewächsen. Auch die glänzend gelben Blüten der Hahnenfüße sowie die stark giftigen des Fingerhutes sind zu meiden.



Portrait Gänseblümchen

Dieses bekannte Wildkraut ist einen zweiten Blick wert, denn sie bietet viele interessante Möglichkeiten für Küche und Heilkunde. Die Knospen lassen sich sehr gut in Essig und Öl einlegen und die Blüten schmücken als essbare Dekoration Tomatensuppen ebenso



Obstsalat mit Wildkräutern

Rezept: Früchte wie Heidelbeeren, Melone, Banane, Ananas, Apfel, Nektarine usw., Zitronensaft, Wildkräuter nach Saison

Dieser Obstsalat schmeckt je nach Saison und verwendeten Früchten und Kräutern immer wieder anders. Wenn die Kräuter nur grob gehackt werden, ist auch jeder Bissen ein neues Geschmackserlebnis. Allerdings sollten sehr intensiv schmeckende Kräuter wie Schafgarbe, Gundermann oder Beifuß nicht in zu großen Stücken gelassen werden, da der Geschmack sonst etwas aufdringlich werden kann. Sehr lecker sind auch minzige und zitronige Kräuter wie Minze, Zitronen-Melisse, Sauerampfer, Sauerklee und Giersch.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Die Früchte werden in Stücke geschnitten, mit etwas Zitronensaft überträufelt und mit den gewaschenen und gehackten Kräutern vermischt. Er ist besonders hübsch, wenn er in halbierten Melonenschalen und mit Blüten dekoriert serviert wird.

wie Süßspeisen und Salate. Bei Kindern ist ein mit Bananenscheiben belegtes Brot mit Gänseblümchen darauf sehr beliebt. Die Blätter kann man auch roh oder gekocht an Salate und Wildgemüsegerichte, Suppen und Saucen mischen. Die Samen kann man als Sprossen keimen lassen.

Im Mittelalter hatte das Gänseblümchen vermutlich seine größte Bedeutung und man hat es bei vielerlei Krankheiten eingesetzt.

Man glaubte sogar, es als Abtreibungsmittel verwenden zu können.

In der Volksmedizin behandelt man mit den entwässernd und schweißtreibend wirkenden Blättern und Blüten Hautunreinheiten, Erkältungen, Husten, Magen- und Galle-Beschwerden. Man kann diese Abkochung auch für Umschläge oder Waschungen bei Hautausschlägen und schlecht heilenden Wunden nehmen. Besonders für trockene

Haut hat es eine reizmindernde und beruhigende Wirkung und bereichert Cremes und Aufgüsse.

So wie es mit seiner widerstandsfähigen Blattrosette immer wieder neue Kräfte frei setzt und die zart und rein anmutenden Blüten bildet, steht es symbolisch für die Überwindung und Heilung seelischer und körperlicher Übergriffe. Die Blüten versinnbildlichen eine kindliche Unschuld und Reinheit, die es nach Verletzungen wiederzuerlangen gilt, um in die ursprüngliche Unversehrtheit zurück zu finden – auch, wenn man sich selbst eine Überbelastung zugemutet hat. Als Glücksbringer kannte man den Brauch, einen am Johannistag (24. Juni) genau zwischen 12 und 13 Uhr gepflückten Strauß als Talismann zu trocknen und zu verschenken, der Glück für ein Jahr bringt!



Portrait Taubnessel

Blühend sind Taubnesseln leicht zu erkennen. Ohne Blüten sind sie Brennnesseln, Minze, Ziest oder Stinknessel ähnlich, allerdings sind alle diese Arten ungiftig und alle Taubnesseln können für die Kräuterküche verwendet werden. Viele Arten können am Geruch der zerriebenen Blätter erkannt werden. Die Weiße Taubnessel gedeiht vor allem im Halbschatten als Nährstoffzeiger in Wäldern, an Wegrändern und in Unkrautsäumen auf lockeren, leicht feuchten, nährstoffreichen Böden. In alten Mythen und Legenden werden den Taubnesseln mit ihrem intensiven Duft und den großen Blüten Zauberkräfte zugesprochen. Die Blüten sind eine sehr leckere Dekoration sowohl für Salate als auch für Süßspeisen und deftige Gerichte. Die Blätter und jungen Triebe können roh und gegart vielfältig in Salate, an Saucen, Quarkspeisen und Wildgemüsegerichte gegeben oder im Teigmantel ausgebacken werden. Sie können ebenso wie die Blüten für eine aromatische Teemischung getrocknet werden. Zudem sind sie aufgrund ihrer entzündungshemmenden, verdauungsfördernden, stoffwechselanregenden, blutstillenden und antibakteriellen Eigenschaften sehr gesund. Ursprünglich galt die Taubnessel als Frauenheilpflanze. Heute werden ihre Blüten in der Schulmedizin vor allem gegen Katarrhe der oberen Luftwege und bei Magen-Darm-Beschwerden angewandt. Die Volksmedizin nimmt sie darüber hinaus auch gegen schmerzhafte Monatsblutungen, Fieber, Gicht, Ausfluss, als Schlaf- und Nervenmittel sowie äußerlich zur Behandlung von Brandwunden, Juckreiz,

Krampfadern und Geschwüren. Sie wird meist zusammen mit der gleichen Menge Schafgarbe gemischt. Man kann Taubnesselblüten auch einfach wegen ihres feinen Geschmackes pur oder gemischt mit anderen Kräutern als Tee zubereiten. In der Homöopathie wird sie in erster Linie gegen Blasen- und Nierenleiden verabreicht. In der Kosmetik schätzt man die Taubnessel als Zusatz für Bäder, Cremes und Shampoo – besonders zum Blondieren der Haare und gegen fettiges Haar.



Portrait Glockenblume

Die süßlich schmeckenden Blüten der Glockenblumen sind eine ebenso schmackhafte wie hübsche Dekoration für vielerlei Speisen. Die jungen Blätter und die an den Geschmack von Zuckererbsen erinnernden, gekochten Wurzeln können als Salat und Wildgemüse zubereitet werden. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass am Standort noch genug Pflanzen wachsen. Die meisten Glockenblumen stehen zwar nicht unter Naturschutz, sie sind jedoch nicht mehr sehr häufig und Sie sollten auf jeden Fall auf den Erhalt des Bestandes achten. Sie finden die Wiesen-Glockenblume (Campanula patula) auf frischen, nährstoffreichen Wiesen und an Wegrändern sowie Waldlichtungen. An der typischen Blütenform ist eine Glockenblumen leicht zu erkennen- die Artbestimmung ist schon schwieriger, es gibt jedoch keine giftigen Arten unter ihnen. Die Indianer sollen die Wurzeln medizinisch bei Erschöpfung gekaut und in Form von Breiumschlägen auch zur Blutstillung, Abschwellung und Wundheilung eingesetzt haben. Außerdem behandelten sie Ohrenschmerzen mit einem Wurzelabsud.



Portrait Hahnenfuß

An den wie eingefettet wirkenden, glänzenden, gelben Blütenblättern sind die Hahnenfüße gut zu erkennen. Der Verzehr der frischen Blüten und Blätter ist giftig. Der Kriechende Hahnenfuß (Ranunculus repens) ist an den Blättern mit den gestielten Endfiedern und den Ausläufern gut zu erkennen. Es ist auch die häufigste Art auf Wiesen und an Wegrändern. Nahezu alle Hahnenfuß-Arten sind durch Protoanemonin frisch giftig. In der Volksmedizin werden die einzelnen Arten nicht unterschieden, und früher wurden sie alle auch als Abführmittel verwendet. Das frische Kraut verursacht jedoch Schleimhautentzündungen, Durchfall, Koliken, Nierenentzündung und kann bei hoher Dosis auch auf das zentrale Nervensystem lähmend wirken. Es wird also ausdrücklich davor gewarnt, das Kraut innerlich anzuwenden. Die Giftstoffe verlieren sich beim Trocknen und sind im Heu nicht mehr vorhanden. Bei empfindlichen Personen durch die Berührung mit dem Schleim abgeschnittener Stängel verursachte Hautreizungen (Wiesendermatitis) heilen ohne Narbenbildung wieder ab.



Blätter dürfen nicht für die von Königskerzen

oder Beinwell gehalten werden! Standort

Portrait Roter Fingerhut Der Fingerhut ist blühend unverkennbar. Die

sind sonnige bis halbschattige Kahlschläge, Lichtungen und Waldwege auf sauren, humusreichen Böden. Von dieser Giftpflanze können bereits 2-5 Blätter tödlich sein, und sie darf in keinem Fall zur Selbstbehandlung verwendet werden. Eine Überdosis führt zu Reizleitungsstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Vorhofflimmern und schließlich zum Tod durch Herzstillstand. In der richtigen Dosis in Form von Präparaten leisten die Inhaltsstoffe als Herzmittel gute Dienste und erhöhen die Pumpleistung des Herzmuskels und verbessern einen unregelmäßigen Herzschlag, dadurch werden die Blutzirkulation im Körper verbessert und Wasserstauungen vermindert. In jüngster Zeit wird die Anwendung von Abkochungen der Blätter für Umschläge zur Wundheilung wieder stärker beachtet. Der Wollige Fingerhut (Digitalis lanata) enthält dieselben Inhaltsstoffe und ist zudem leichter anzubauen und wird in der Medizin daher bevorzugt verwendet. In der Homöopathie wird er für einen ähnlichen Anwendungsbereich verabreicht. Für die Pflanzenfärberei liefern die Blätter

Diese und weitere Rezepte finden Sie in: "Wildpflanzen zum Genieβen..." von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag, ISBN: 978-3-9814612-0-6, Preis: 19,95 €, www.kreativpinsel.de

einen gelben Farbton.

Ein Natur- und Wildpflanzenprojekt im Dachauer Land

Maite Schneider, Monika Engelmann und der Küchenmeister Peter Heckenstaller bieten Workshops und kulinarische Spezialitäten mit Wildpflanzen an. Das Projekt nennt sich "Die Kräuterei".



Das Projekt "Die Kräuterei" richtet sich an Gruppen über 15 Personen und besteht aus einer Kräuterwanderung, nach der dann die gefundenen Köstlichkeiten in einem mehrgängigen Menü verkostet werden können.

Aber nicht allein die Kochkunst in der Schlossgaststätte gab den Ausschlag für die Kräuterexpertinnen, sich gemeinsam im Gut Schloss Sulzemoos niederzulassen. Das Gut. das auf eine frühmittelalterliche zurückgeht, ist ein schöner Ort um Aktivitäten rund um Natur und Wildpflanzen zu entwickeln. So wird Monika Engelmann, die manche

Gründung aus der Zeit Karl des Großen

vielleicht als Kräuterexpertin im Bayerischen Rundfunk und Fernsehen kennen, nicht nur ihre beliebten Kräutererlebnistouren mit anschließendem Genusskochen in der Küche durchführen. Es sind in der "Kräuterei" eine Vielzahl der verschiedensten Veranstaltungen und Workshops rund um Naturthemen in Vorbereitung oder bereits im Angebot. Und das schöne ist, dass die voll ausgestatteten Räumlichkeiten auch von anderen Dozenten für eigene Zwecke angemietet werden können. Da sich auf dem Schlossgut auch ein kleiner Hofladen befindet, wollen die beiden Kräuterfrauen diesen bald mit Kräuterspezialitäten ergänzen.

Auch für die nähere Zukunft ist einiges geplant. So soll die alte Tradition des gemeinsamen dörflichen Brotbackens wiederbelebt werden. Dazu sind ein Backhaus und ein fester, wöchentlicher Backtag beabsichtigt. Weiter soll vor Ort im Rahmen des Projektes "Bayerische Kräuterwege" ein eigenes Konzept rund um die mit alten Eichen umrahmte Schlossallee umgesetzt werden. Hier wurde bereits die Unterstützung der zuständigen staatlichen Stellen signalisiert.

Die beiden Kräuterpädagoginnen hoffen, dass ihr Projekt positive Resonanz findet und laden alle Interessierten zur offiziellen

Eröffnung am 07. Juli auf das, an der A 8 gelegene und leicht zu erreichende Gut Schloss Sulzemoos ein. Die Besucher können sich ab 11 Uhr bei Erfrischungen und einer kleinen Workshow selbst ein Bild davon machen, welche interessanten Möglichkeiten die Themen Natur und Wildpflanzen bieten können.

Kontakt: www.Die-Kräuterei.de info@die-kraeuterei.info Tel. 0176 455 439 51



Schlossgut Sulzemoos mit der alten Eichenallee

Unter dem Mantel der Verschwiegenheit

In unserer literarischen Rubrik erzählt uns Karin Greiner über den Frauenmantel, der mit seinem wundersamen Blatttropfen so manchem Streitsüchtigen einen Spiegel vorhält.

Unter Pflanzen herrscht immer eitel Sonnenschein. So meint man. Aber weit gefehlt, auch im grünen Bereich gibt es Zwietracht und Missgunst. Da kommt man sich mit den Wurzeln ins Gehege, mit den Blättern in die Quere, mit den Blüten überkreuz. Davon erzählt diese Geschichte. Da wuchsen einst auf einer Wiese ein Gänseblümchen und eine Margerite. Nicht allein, nein, gemeinsam mit vielen Geschwistern. Und wie es für eine Wiese üblich ist, inmitten von unzähligen verschiedenen Gräsern. Weil es dazu eine

Das idyllische Dachauer Land, nördlich der

Münchener Schotterebene gelegen, ist zu

Unrecht vielen völlig unbekannt. Dabei ist

gerade die Gegend rund um Amper, Glonn

Ab Juli diesen Jahres kommt eine weitere

Kräuterpädagoginnen Maite Schneider und

Monika Engelmann, die bereits seit einigen

Veranstaltungen rund um wilde Pflanzen

durchführen, sind im Rahmen einer großen

"Wildkräutervernissage", einer gelungenen

Heckenstaller zusammengetroffen. Die drei

Heckenstaller, der seit vielen Jahren Mitglied

Spitzenprodukten her und steht dem Einsatz

von Wildkräutern in seiner Küche sehr offen

gegenüber. So wird inzwischen gemeinsam eine "Wildkräuteroffensive" angeboten. Diese

"Spezialitätenwirte im Wittelsbacher Land" ist, stellt seine abwechslungsreichen Menüs

nahezu ausschließlich aus regionalen

Kreativen erkannten sofort das Potential,

dass sich aus einer möglichen weiteren

Verbindung von Wildkräutern, Kunst und

ausgezeichnetem Essen, mit dem im

Schlossgut Sulzemoos bei Dachau

ansässigen Küchenmeister Peter

Zusammenarbeit ergeben könnte.

bei "Slow Food®" und den

Attraktion aus dem Bereich Wildpflanzen

hat vielfältige Attraktionen zu bieten.

hinzu. Die beiden zertifizierten

Jahren sehr erfolgreich vielfältige

und Maisach ein uraltes Siedlungsgebiet und

herrlich bunte Blumenwiese war, gab es außer Gänseblümchen und Margeriten zwischen all den Grasartigen auch viele andere Wiesenblumen, darunter Glockenblumen, Flockenblumen, Doldenblumen, Labkrautblumen, Kleeblumen, Pusteblumen und wie sie alle heißen.

Das Gänseblümchen blieb mit nicht einmal handbreitem Stängelchen bescheiden, duckte sein weiß strahlendes Köpfchen unter die Gräserähren und Gräserrispen. Aber es machte sich recht breit, fächerte Blattrosette neben Blattrosette und drängte so die Grashalme beiseite. Diesen Wiesenflecken hatte sich bald ein ganzer Reigen von Gänseblümchenschwestern zum Tanzen auserkoren. Die Margerite wiederum war eine schlanke Grazie, die nur wenig Raum in Anspruch nahm. Ihr Stiel stieg zwischen den Gräsern in die Höhe, immer höher, bis weit über die Grasbüschel hinaus. Erst über den Halmen wiegte sie ihr prachtvolles Blütenkörbchen. Ebenso ihre Margeritengeschwister, die ganze große Familienbande. Nahmen den niedrigeren

Gewächsen das Sonnenlicht und stahlen den Gänseblümchen die Schau. Das Gänseblümchen war empört über so viel Hochmut der Margerite. Eine Wiese ist eine bunte Gemeinschaft, da müsse jeder auf andere Rücksicht nehmen und sich beschränken, rief es der hohen Cousine zu. Kolossale Blütenköpfe, Größenwahn sei hier



Das Gänseblümchen

nicht angetan. Mit ärmlichen Blütchen, mit Duckmäusertum komme man in Massenansammlungen nicht weiter, entgegnete die Margerite, schließlich gälte es sich in der Menge zu behaupten, um nicht unterzugehen. Von wegen behaupten, enthaupten wäre vielleicht besser ob dieser Geltungssucht, warf das Gänseblümchen der Margerite an den Blütenkopf und wünschte ihr die Läuse an den grünen Hals. Vor lauter Zorn liefen seine weißen Strahlen puderrot an. Der Margerite wurde es zu dumm. Pah, mit derartigen Kleingeistern gäbe sie sich doch gar nicht ab, meinte sie verächtlich. Und machte ihrem Ärger Luft, indem sie einen absonderlichen Geruch ausdünstete. So ging es immer weiter. Gänseblümchen beschuldigte wegen Überheblichkeit, Margerite zeigte die kalte Schulter. Kurzum, ein erbitterter Zwist war zwischen Gänseblümchen und Margerite entbrannt. Das Gänseblümchen suchte um Unterstützung seiner Ansicht bei Hornklee und Männertreu, gleich ihm von niedrigem, geringem Wuchs. Die Margerite zog Schafgarbe und Lichtnelke auf ihre Seite, gleich ihr von hoher, aufsteigender Stellung. In der Wiese begann es zu wogen, pflanzte sich der Zank in Wellen über alle Grashalme und Blumenstiele fort. Bald raunte es vom Untergeschoss bis in die obersten Etagen. Klein und breit oder groß und erhaben, unterordnen oder herausragen, sich fügen oder bestimmen, da galt es sich zu entscheiden.

Nur einer hielt sich aus dem ganzen Unfrieden heraus: der Frauenmantel. Er war weder niedrig von Gestalt noch hochaufgeschossen von Statur, sondern nicht allzu klein und auch nicht übertrieben groß – eben leidlich unauffällig bis halbwegs bemerkenswert. Er breitete seine rundlichen, fein gezackten Blätter aus, schüttelte sein gelbgrünes Blütenstandshaupt. Konnte gar nicht verstehen, was für ein Aufstand da vom Zaun gebrochen war. Solle doch jedes Gräslein, jedes Blümchen seinen alltäglichen Geschäften nachgehen. Wachsen, knospen, blühen, fruchten und gedeihen. Statt sich über Nichtigkeiten zu ereifern.

Der Frauenmantel grübelte und sinnierte. Da kam ihm eine Idee, wie er den Streitenden ihre Dummheit vor Augen führen könnte. Euch zeige ich, dachte er bei sich, wer hier kleinblütig und kleinmütig oder großblumig und großspurig ist. Er trank reichlich Wasser mit seinen Wurzeln, sog das Nass in seine Blätter auf. Formte seine tellerartigen Blätter zu Kelchen. Nachts begann er, das Wasser an seinen Blattzähnen herauszupressen. Bald reihte sich Wasserperlchen nach Wasserperlchen entlang der Blattränder auf, von denen einige zum Blattkelchgrund kullerten. Dort bildeten sich große Tropfen. Wie kleine spiegelnde Seen aus Himmelswasser.

Der Morgen zog über die Wiese. Gänseblümchen und Margerite erwachten, räkelten sich auf ihren Stängeln und ließen die weißen Strahlenblüten im milden Morgenhauch flattern. Plötzlich fühlte das Gänseblümchen sich geblendet. Es blinzelte mit seinen goldenen Äuglein. Und sah sich zu seinem großen Erstaunen im Frauenmanteltropfensee gespiegelt. Zornesrot angelaufen. Schnell klappte es seine weißen Strahlen weit auf, damit niemand bemerkte, welch Makel seine weiße Unschuld färbte. Die Margerite hatte sich indessen den Tau vom Blütenkopf trocknen lassen. Da nahm auch ihr ein gleißendes Licht die Sicht. Sie zwinkerte ein wenig und erkannte ihr Antlitz im Spiegel des Frauenmantelwassers. Oh wie hochnäsig kam sie sich da vor. Umgehend beugte sie ihr großes Blütenhaupt ein wenig. Da wusste der Frauenmantel, dass er die beiden Streitsüchtigen bis in die tiefsten Blattnerven getroffen hatte. Gänseblümchen wie Margerite waren mittenmal sehr betreten. Da schob der Frauenmantel dem



Die Margarite

Gänseblümchen ein Blatt mit Tropfenspiegel unter und ermunterte es, sich doch einmal genau zu betrachten. Im Spiegel des Himmelswassers. Und dass der Himmel ihm bestimmt gnädig seine Zänkerei vergäbe. Das Gänseblümchen zierte sich zunächst. betrachtete sich dann aber doch. Und fand die rosaroten Spitzen an seinen weißen Strahlenblüten eigentlich gar nicht so hässlich. In Kinderhände würde es sich mit seinem zierlichen Wuchs bestens einfügen, riet ihm der Frauenmantel, da laufe schon alles richtig. Auch der Margerite hielt der Frauenmantel den Himmelsspiegel vor. Dass sie schließlich Perle der Wiese, weiße Blume heiße und ihr als Orakel besonders große Blütenköpfe zustünden. Strahlend besah sich die Margerite im Tropfenspiegel. Die Geschichte endet, weil nun aller Groll verflog, Harmonie einkehrte. Das Gänseblümchen war glückselig, die Margerite gelassen. Jede gönnte der anderen ihren Stand. Und der Frauenmantel? Ging zufrieden in der Wiese auf, widmete sich seiner ureigenen Geschäfte. Ab und zu ließ er in seinen Blattkelchen große Tropfen zusammen laufen, als funkelnde Himmelsseen, um sich selbst und allen anderen Wiesenbewohnern einen Spiegel vorzuhalten.



Der Frauenmantel

Solch ein Himmelsspiegel im Frauenmantel bringt mich immer wieder in Verzückung. Und zum Staunen, mit was für Wundern uns die Natur begeistert. Und zum Nachdenken, was wäre, wenn wir so etwas eines Tages nicht mehr vor Augen bekommen dürften. Möge uns der Frauenmantel immer dann einen Spiegel vorhalten, wenn wir es nötig haben.

Ihre Karin Greiner

Mehr zu Wildkräutern, Pflanzen und Natur finden Sie unter www.pflanzenlust.de oder www.pflanzenlust-blog,de Weitere Geschichten und Rezepte rund um Wildkräuter, dazu auch Bestimmungshilfen gibt es in "Das wilde Kräuterbuch". Zu bestellen unter www.pflanzenlust.de oder www.editionblaes.de für & 24,95 inklusive Versandkosten.

Frauenmantel-Kuchen

Entdecken Sie hier ein süßes Wildkräuter-Wildfrüchte-Rezept von Karin Greiner.

4 Eier

150 g heller, flüssiger Blütenhonig

250 g Frischkäse

200 g Creme fraiche

100 g flüssige Butter

Schale von 2 unbehandelten Zitronen

200 g Himbeeren

2 Esslöffel fein gehackte

Frauenmantelblätter

Butter und Brösel für die Form (20 cm)

Eigelbe und Honig schaumig aufschlagen. Frischkäse, Creme fraiche, Butter (wieder abgekühlt), Zitronenschale und Frauenmantel unterziehen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Springform einfetten und mit Bröseln ausstreuen. Eiermasse hineingeben. Himbeeren darauf verteilen und leicht einsinken lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft)

rund 50 Minuten backen. Frauenmantelkuchen stilecht auf einer dicht mit Blättern ausgelegten Tortenplatte umkränzt mit Blüten vom Frauenmantel servieren.

Der Sanikel

In unserer Rubrik "Spiele, Tipps und Tricks mit Wildpflanzen" erzählt uns Brigitt Waser-Bürgi diesmal von einen überraschenden Fund in ihrem dörflichen Buchenwald.

Den Sanikel habe ich vor Jahren durch einen Patienten kennen gelernt. Der ältere Bauer hatte wegen einem Gichtknoten einen Abszess an der Zehe. Die Wunde wurde im Spital eröffnet. Damals mussten wir solche Wunden täglich in einer Betadinelösung

Wie gewohnt nahm ich den Rucksack mit den Stofftaschen mit, falls sich unterwegs noch Pflanzen zum Ernten anboten. Als ich am Waldrand entlang spazierte, zeigten sich viele Waldmeister. So kauerte ich und sammelte sie unter den Buchen. bereitete sich in mir aus. Dankbar betrachtete ich die Pflanze und genoss diese herrliche Stimmung. Ich werde sie sicher bald wieder besuchen und schauen ob es ihr bei uns gefällt.



Sanikelblätter

baden. Der Bauer war mit der Behandlung von uns nicht zufrieden. Er wollte unbedingt bald wieder tanzen gehen. Darum bedrängte er den Arzt bis er schließlich nach Hause konnte. Zu Hause werde er die Wunde in Sanikel baden und dann heile sie schneller. Den Sanikel habe er letzten Sommer auf der Alp nahe der Wildegg gesammelt. Da habe es noch viel davon. Den Bauer sah ich dann tatsächlich im darauffolgenden Herbst wieder am Markt beim Tanzen. Inzwischen hatte ich einiges über den Sanikel gelesen, doch die Pflanze noch nie selber gefunden. Im Mai vor einem Jahr fand ich den ersten Sanikel auf einer Velotour. Wir durchquerten einen Buchenwald und so sah ich den kleinen Sanikel vom Fahrrad aus. Seither bewundere ich diese Pflanze in meinem

Dieses Jahr im Mai nun wollte ich an einem Nachmittag nur noch ein bisschen nach draußen. Ich wusste noch nicht, dass dies mein Überraschungs-Tag werden sollte.



Der Sanikel ist manchmal im Juni schon im Fruchtstand

Beim Waldmeisterpflücken überlegte ich, ob ich wohl Samen meines Sanikels gewinnen könnte, um sie hier im Buchenwald auszusähen. Leider hatte ich bisher in meinem Kanton noch nie einen Sanikel gefunden. Dies obwohl ich an verschiedenen Orten Kräuterwanderungen mache. Als ich so überlegte, wie ich den Sanikel vermehren könnte, blieb mein Blick an weißen Punkten im Unterlaub hängen.

Plötzlich stand er einfach so vor mir. Der erste wilde Sanikel in unserem Dorf. Welch eine Überraschung! Ich war so gerührt, ihn so unverhofft zu finden. Eine riesige Freude Aus der Volksmedizin weiß ich folgendes vom Sanikel

Sanikula europaea ist ein Doldenblütler (Apiaceae): Sanare bedeutet heilen. Er war schon im Altertum eine angesehene Heilpflanze. Wie mein Patient wusste, hilft er bei schlecht heilenden Wunden. Er wächst in schattigen Buchenwäldern.

Ich wünsche ihnen auch solche unverhoffte Überraschungsmomente in der Natur, wo sie sich freuen wie ein kleines Kind an Weihnachten. Ihre Heilpflanzenfrau Brigitt Waser-Bürgi www.heilpflanzenfrau.ch

Die Walnuss in früheren Jahrhunderten

Auszüge aus jahrhundertealten Kräuter-, Apotheker- und Klosterbüchern vorgestellt und mit heutigem Wissensstand abgeglichen von der Heilpraktikerin Sandra Kunz. Erfahren Sie hier mehr über die Nuss der Walchen und warum man sie gerne neben den Speisekammern pflanzte.

Über den Namen: Walnuss – Juglans regia. Der Name Juglans leitet sich von Jovis glans ab und bedeutet Jupiters Eichel, die Alten hielten die Nüsse als Götterspeise. Walnuss leitet sich von Walch ab. Die Deutschen bezeichneten die Gallier (Einwohner Frankreichs und Romanen als Walchen). Da die Walnuss ursprünglich nicht heimisch ist deutet der Name Walchnuss (Walnuss) darauf hin, dass er eingeführt worden ist. Weitere Namen: Baumnuss, Edelnuss, Welsche Nuss, Walchnuss, Christnuss, Steinnuss, Welschnuss, Nux juglans.

Geschichtliches: Dioskurides bezeichnet die Früchte als Königliche Nüsse. Sie wurden angeblich von persischen Königen nach Griechenland gebracht. Die Nüsse wären laut Dioskurides schwer verdaulich und verursachen Kopfschmerzen, aber gut

seien sie bei Bandwurm und Tollwut. Der Walnussbaum kam durch die Römer im 1. Jahrhundert zu uns. Er wurde auch in Frankreich und England früh eingeführt. Die Walnuss helfe gegen Vergiftungen und die grünen, gedörrten Nussschalen und Blätter dienten als Pfefferersatz. Die Blätter wurden auch bei Skrofulose verwendet. Skrofulose ist die Bereitschaft an Tuberkulose zu erkranken, so glaubte man. Nach heutiger medizinischer Auffassung handelte es sich um eine Haut- und Lymphknotenerkrankung im Kindesalter.

Botanik: Der Baum gehört zur Pflanzenfamilie der Walnussgewächse – Juglandaceae und stammt ursprünglich aus dem Orient (dem Nahen und Mittleren Osten, Süd- und Südostasien). Er ist bei uns meist kultiviert, selten ausgewildert. Er wird bis zu 25 m hoch. Die Blätter sind unpaarig gefiedert und bis 40 cm lang. Die jungen Blätter sind rötlich und klebrig. Gesammelt werden die Blätter im Juni (zur Sonnwende) und die Frucht im Oktober. Er liebt mildes Klima und tiefgründige Böden. Als letztes Jahr Anfang Mai nochmal Frost hereinbrach sind viele Triebspitzen des Walnussbaumes abgestorben. Ein Grund warum es im letzten Jahr wenige Nüsse gab.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl (Juglandiol), Juglon, Vit. C, Flavonoide, Alkaloide, Gallussäuren

Tabernaemontanus schrieb in seinem Kräuterbuch 1588 folgendes über den Walnussbaum:

"Es soll so ein grosse Feindschaft zwischen dem Nussbaum und Eichbaum seyn, dass

auch einer den andern verderbe, wann sie neben einander gepflanzt werden. Wenn jemand unter diesem Baum geschlafen hat und wiederum erwachet, so wird er gar taumellecht im Haubt, von wegen des starcken Geruchs welcher ihm das Haubt beschwäre..."

Zum Einsatz kamen Walnussblätter bei

- Pestilenz (Pest)
- "... dass zwey gedörrte Baumnuss mit zweyen Feigen und 20 Rautenblätter und ein wenig Salz untereinander gestossen und nüchtern eingenommen, den Menschen denselbigen Tag vor allem Gifft versichern: Ist derowegen auch wol zu gebrauchen zu Zeit der Pestilenz."
- Als Gegengift
- Zur Schlafförderung (mit Milch und den frischen Nüssen)
- Bei Leibschmerzen
- Bei Nierenschmerzen
- Als Brechmittel

"... Etliche Leuth drücken den Safft aus den Wurzeln und geben denselbigen ein für ein Purgation, aber er gehöret nicht für schwache sonder für starcke Persohnen".

• Als Pfefferersatz

"An etlichen Orten dörret man die grünen Nussschalen oder das junge braunrothe Laub und machet es zu Pulver und gebraucht es an statt des Pfeffers in die Speis."

- Gegen Hundebiss
- Bei Geschwüren
- Bei hitziger Geschwulst der Frauenbrust
- Bei Bauchgrimmen
- Bei zu starker Regelblutung
- Gegen Haarausfall
- Bei Entzündungen der Glieder
- Bei starken Augenschmerzen und

Ohrensausen soll keine Nuss gegessen werden, aber das destillierte Nusswasser helfe gegen beide Erkrankungen. "Wider das Saussen und Braussen der Ohren soll man das Wasser ein wenig in die Ohren tröpffeln". Auch der Saft aus den frischen Blättern wurde so verwendet.

Nusswasser wurde um Johanni gebrannt und auch die Blätter sollen um Johanni geerntet werden. Dieses Nusswasser wurde bei:

- Wunden
- Gegen innerlicher und äußerlicher Hitze
- Geschwüre der Beine
- Als Gurgelwasser bei Entzündungen des Halses und Mundraumes

Grüne Nüsse wurden eingelegt und als letzte Speise dem Gast serviert um die "Verdauung zu stärken und erwärmen alle innerlichen Glieder".

Nussöl wurde bei Schussverletzung, bei Geschwüren, als Nervenheilmittel ("bei zerstossenen und verwundeten Nerven"), bei Feigwarzen, und in der Nahrung verwendet.

Mythologie: Die Römer waren überzeugt davon, dass der Baum schädlich sei, und in seiner Nähe sei die Erde unfruchtbar. Nussbaum und Eiche hätten keine gute Freundschaft. Der Nussbaum wurde früher in die Nähe der Latrinen gepflanzt um Mücken und Fliegen zu vertreiben (im Gegensatz zum Pflaumenbaum, der die Mücken anzieht). Man pflanzte einen Nussbaum vor die Speisekammer um dort Schatten zu haben und auch keine Insekten. Die Insektenabwehrende Eigenschaft geht auf den Inhaltsstoff Juglandiol (ätherisches ÖI) zurück.

Kräuterpfarrer Künzle schrieb folgendes über den Walnussbaum: : "Das

Nussbaumholz ist wegen seiner schönen Maserung für die Herstellung von Möbeln sehr gesucht und wegen seiner Härte für die Anfertigung von Gewehrschaften. Aus diesem Grunde steht er heute unter besonderem gesetzlichen Schutz. Er verwendete dabei die grünen und auch dürren Blätter in Form von Nusswein. Dafür sind 4 Esslöffel pulverisierte Blätter für 12 Stunden in Wein einzulegen. Morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen je 1 Weinglas voll nehmen.



Zum Einsatz kam der Nusswein bei:_

- Rheumatismus
- Zuckerkrankheit
- Gelbsucht
- Auch das Walnussöl habe die gleiche Heilkraft.

Blättertee:

- -Innerlicher Gebrauch: 2 x tgl. eine ½ Tasse:
- Bleichsucht
- Skrofulose
- Zur Blutreinigung
- Ausschlag der Kinder: 1 Handvoll dürre Walnussblätter in 1 Liter Wasser, 15. Min. ziehen lassen und mit Zucker süßen, 2-3 Tassen täglich sind ausreichend.

-Äußerlicher Gebrauch:

- Mandelentzündung
- Hals- und Kehlkopfleiden
- Augenleiden
- Frostbeulen
- Krätze
- Bei Haarausfall als Kopfwaschmittel bevorzugt bei Braunhaarigen

Walnusslikör-Rezept von Pfarrer Künzle:

Grüne, zerstoßene Schalen werden 14 Tage in Branntwein eingelegt, abgefiltert und gesüßt. Der Magenlikör wurde bei Krämpfen, Durchfall und Angina verwendet und vor dem Essen 1 Teel. In 3 Teel. Wasser verrührt eingenommen.

Die Walnusskätzchen wurden bei Weissfluss verwendet. Die Schosse und Zweige sind dem Haarwuchs dienlich, sie werden zerhackt 3-4 Tage in Schnaps eingelegt und gefiltert, davon 1 Eßl. In 4 Eßl. Wasser und 2 x tgl. den Haarboden einreiben. Aus den grünen Schalen der Walnuss wurde ein Likör bereitet, der magenstärkende Eigenschaften hat.

Alte Rezepte aus dem Lehrbuch der biologischen Heilmittel von Madaus:

- Bei Skrofulose und als Stomachikum:
 Walnussblätter 50 g, 2 Teel. voll zum heißen
 Aufguß mit 2 Glas Wasser tagsüber zu
 trinken
- Bei chronischen Ekzemen (nach Meyer):
 Walnußblätter, Schilfrohrwurzelstock,
 Spargelschößlinge, Löwenzahnwurzel a 25 g, 1 Eßl. auf 1 Tasse Wasser abkochen,
 dreimal täglich 1 Tasse trinken.
- Bei skrofulösen Geschwüren (nach Dinand):

Walnußsalbe: 30 g Walnußblätterextrakt mit Schweinefett und einigen Tropfen Bergamottöl zu einer Salbe verarbeiten.

- Als Hauttonikum (nach Inverni):
 Olivenöl, Walnußöl (aus 1 Teil
 Nußschalenflkuidextrakt und 9 Teilen
 Olivenöl) je 50g, Lorbeeröl 5 g,
 Fichtennadelessenz 5g, Lavendelessenz 0,5
 g, Rosmarinessenz 1,2 g. Alles Mischen und
 äußerlich verwenden.
- Als Blutreinigungsmittel bei Hautausschlägen (nach Rose):
 Walnußblätter, Siefmütterchenkraut, Sanikelkraut, Bibernellwurzel,
 Sarsaparillenwurzel und Schlehenblüten je 10 g, 3 Teel. voll auf 2 Glas Wasser.
- Als stopfendes Mittel (nach Meyer):
 Geröstete Eicheln 40g, Walnußblätter 60 g, 1
 Eßl auf 1 Tasse Wasser abkochen und schluckweise nehmen.

Heute werden Walnussprodukte medizinisch wie folgt genutzt:

Wegen dem Wirkstoff Juglandiol werden die Blätter als Bestandteil in Insektenschutzmittel verarbeitet.

Spagirik: Als Gedächtnis- und Nervenstärkendes Mittel. Vorallem Präparate aus den Nußkernen.

Phytotherapie:

- Bei Hand- und Fußschweiß
- Bei lymphatischer skrofulöser Diathese
- Bei Hauterkrankungen wie Milchschorf,
- Akne, Eiterausschlag, Exantheme
- Bei DrüsenschwellungenArteriosklerose

Weiteres zur heutigen Verwendung der Walsnuss finden sie im Folgetext von Frau Schiller.



Viel Freude beim Zubereiten der Rezepte und einen guten Magen dank dem Walnußlikör

Ihre Sandra Kunz Heilpraktikerin www.heilkunst-passau.de

Literaturnachweise: Jacobus Theodorus Tabernaemontanus Neu vollommen kräuter Buch 1731

Reprint 1975 by Verlag Konrad Kölbl G. Madaus: Lehrbuch der biolog. Heilmittel, mediamed Verlag ISBN 3-922724-05-1 Siegried Hirsch und Felix Grünberger: Die Kräuter in meinem Garten, Freya Verlag, ISBN: 978-3-9021 34-79-0

Die Walnuss und ihre Verwendung heute

Verwendungstipps und Rezepte zusammengestellt und für Sie aufbereitet von der Ernährungsberaterin Martine Schiller. Erfahren Sie hier etwas über Nussliköre und wie man mit der Walnuss Selbstvertrauen tankt.



Die reifen, getrockneten Walnüsse des Walnussbaums und das Walnussöl haben neben den im Vortext bereits erwähnten Inhaltsstoffen viele weitere, für uns wichtige Stoffe, wie z.B. einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, einen

Magenbitter frei nach Aschenbrenner

20 Stück, von den noch ganz grünen Nüssen, wie eine Wurst in Scheiben schneiden und in ein Weckglas füllen. Eine Handvoll gequetschte Wacholderbeeren, fünf bis sechs Nelken und zwei Stangen Zimt dazugeben. Mit klarem Schnaps auffüllen und etwa sechs Wochen in der Sonne oder Wärme stehen lassen. Dieser Magenbitter ist laut Eva Aschenbrenner jedem gekauftem weit überlegen, auch, weil er "der Leber gut tut und diese von Schadstoffen reinigt!" Die abgeseihten, inzwischen schwarzbraunen Nussscheibchen serviert sie passend zum Sauerbraten oder mit Honig gemischt, zu Rotwein.

recht hohen Gehalt an Vitamin E, das als zell- und leberschützend gilt und als freier Radikalfänger im Körper fungiert und auch Vitamin K, das eine gesunde Leberfunktion fördert und den Knochenstoffwechsel unterstützt.

Weniger bekannt ist die Verwendung der noch unreifen Nüsse als Heil-und Genussmittel. In den grünen Kästen befinden sich dazu einige, in Vergessenheit geratene Rezepturen.

Der Likör von Susanne Fischer-Rizzi schmeckt übrigens sehr, sehr fein!!! Also, schnell hinaus und die jetzt gerade noch "reifen", grünen Nüsse pflücken! Der 24. Juni, der Stichtag für das Ansetzen des Likörs und des Magenbitters ist zwar schon vorbei, aber ganz so päpstlich muss man den Termin nicht sehen! Wichtig ist, dass man die Nüsse gerade noch durchstechen kann.

Bach-Blütenessenz "Walnut":

Edward Bach hat für seine Walnuss-Essenz die weibliche Blüte des Walnussbaumes genommen, die Blüte, die später die Frucht hervorbringen wird. Die Essenz kann dabei unterstützen, Altes loszulassen und das Neue mit Mut, Kraft und Selbstvertrauen zu

begrüßen. Kurzum, sie ist die Blüte für den Neubeginn!

Die entkrampfende Wirkung des Walnussbaumes wurde auch wie folgt genutzt: früher hat man alte, sterbende Menschen unter einen Walnussbaum gelegt, damit sie besser loslassen konnten. Eine sanfte Art der Sterbebegleitung!

Noch einen Rat aus dem Volkswissen:

Wer oft unter Verfolgungsträumen leidet, sollte Walnussblätter mit Schafwolle mischen, in ein Kissen stopfen und seinen Kopf darauf betten. Bald wird er merken, dass er sich in den Träumen mutig seinen Verfolgern entgegenstellt und diese nicht nur bezwingt, sondern vielleicht sogar mit Verhandlungsgeschick, die ehemaligen Feinde zum Freunden macht.

Nusslikör nach Susanne Fischer-Rizzi

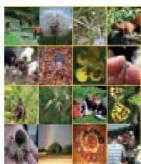
25 grüne Nüsse 1 L Korn, 1 Zimtstange 1 Vanillestange (aufgeschlitzt) 4 Nelken, 1 TL Rosinen 275 g Zucker o. Honig, ½ L Wasser Die frisch geernteten Nüsse grob zerkleinern und in ein weithalsiges Schraubglas füllen. Zimt, Vanille, Nelken und Rosinen zugeben und mit dem Korn auffüllen. Verschließen und 4 Wochen an der Sonne oder an einem warmen Ort stehen lassen. Abseihen. Den Zucker mit dem Wasser aufkochen oder den Honig in warmem Wasser auflösen und der Walnussessenz zufügen. In Flaschen füllen und 2 Monate nachreifen lassen.

> Herzliche Grüße aus Freiburg, Martine Schiller, Heilpflanzenexpertin/ Ernährungsberaterin Literaturangaben:

Eva Aschenbrenner, die Kräuterapotheke Gottes, KOSMOS, Susanne Fischer-Rizzi, Blätter von Bäumen, IRISIANA, Dr. Edward Bach, Heile dich selbst-die 38 Bachblüten, GOLDMANN Christel Deutsch, die keltischen Ursprünge der Bachblüten, AQUAMARIN VERLAG, Wolf-Dieter Storl, Wandernde Pflanzen, AT VERLAG



Der neue fachdidaktische Qualifikationslehrgang der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe



NaBiQuAR

das neue anwendungsorientierte, fachdidaktische Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe für Umweltbildung

NaDiQuAR

für Berufs(wieder)einsteigerInnen der Studienrichtung Biologie und angrenzender Disziplinen

NaBiQuAR

die Qualifikation für die schulische und außerschulische Natur- und Umweltbildung

NaBiQuAR

die neuartige Kombination von praxisorientierten pädagogischen und fachdidaktischen Inhalten.

NaBiQuAR

die familiengerechte, individuelle bzw. berufsbegleitende Weiterbildung

Weitere Informationen:

Email: NaDiQuAk@ph-karlsruhe.de Internet: http://www.natwiss.ph-karlsruhe.de/nadiquak/











Pflanzenrätsel

Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal haben wir hier eine hochgiftige Wildpflanze mit Fruchtstand. Sie steht hier mitten in einer leicht feuchten Hochstaudenflur. Sie wurde durch Fußpfade aus Versehen umgetreten, doch ihre Frucht neigt sie schon wieder etwas nach oben. Um welche Pflanzen handelt es sich hier?

Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns gerne ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt. Die Schnellste oder den Schnellsten mit der richtigen Lösung stellen wir im nächsten Monat hier kurz vor.

Viel Spaß beim Mitraten!

In der letzten Ausgabe hatten wir im Suchrätsel den Pyramiden-Günsel – Ajuga pyramidalis Am schnellsten richtig erkannt hatte es Frau Angela Busch aus Ottobrunn. Angela.Busch@t-online.de.

"Ajuga pyramidalis - gibt es in meinem Wildnisgarten. Nach jahrzehntelanger Bürotätigkeit habe ich mir meinen Traum erfüllt: einen Wildnis-Garten, in dem alles wachsen darf, ohne dass Nachbarn Einspruch erheben

Vor zwölf Jahren entdeckte ich im Landkreis Freising 2.500 m² Wildnis, angelegt von einer Naturliebhaberin vor mehr als einem halben Jahrhundert auf einem ehemaligen Acker.

"Gelernt" habe ich aus Büchern und durch den Besuch von Seminaren.

Meine "Frei"-Zeit verbringe ich mit ehrenamtlichen Tätigkeiten: Mitarbeit im Umweltgarten einer Gemeinde im Landkreis München, Beratung von Gemeinden bei der naturnahen Gestaltung der öffentlichen Grünflächen, Planung und Gestaltung eines naturnahen Schulhofs, Organisation und Durchführung von Kindergärtnerkursen, Gemüsetagen für Schulkinder etc. Es macht Spaß!" Angela Busch

Vielen Dank fürs Mitmachen!



Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare Formular dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsformular.rtf

6.07.12- 8.07.12	D-56112 Lahnstein	Wilde Köstlichkeiten – Wildkräuterseminare in Lahnstein Sie durchstreifen mit Margarete Vogl, Kräuterpädagogin den Kräutergarten des DrMax-Otto-Bruker-Hauses und die nähere Umgebung, sammeln gemeinsam vitaminreiche Wildkräuter. Sie erfahren viel Interessantes über diese "jungen Wilden" und bereiten Speisen in der EBZ-Lehrküche zu! GGB Gesellschaft für Gesundheitsberatung, Tel. +49 2621 917017-18 Info@ggb.Lahnstein.de http://www.ggb-lahnstein.de	
07.07.12	D-85254 Sulzemoos	Eröffnungsfeier "Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos" Alle Interessierten sind zu unserer Eröffnungsfeier herzlich eingeladen! Wann: ab 11 Uhr Wo: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, Hirschbergstr. 10 a, 85254 Sulzemoos Mehr Informationen: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, Kräuterpädagoginnen Maite Schneider und Monika Engelmann, 0176 / 455 439 51 und www.Die-Kräuterei.de	Ø KRÄUTEREI II Seb oss Siderebors
14.07.12	D-71665 Vaihingen/Enz	Seminar und Exkursion: Essbare Wildpflanzen und ihre Zubereitung Sa. 14. Julil 2012 - 14-19 Uhr. Nachdem wir sie entdeckt und gesammelt haben, bereiten wir aus den Wildpflanzen gemeinsam verschiedene rohköstliche Gerichte zu. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de	
14.07.12	D-83646 Ellbach	Engelwurz & Co Workshop Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen 10:00 bis ca. 17:00 h; Kosten: 80,00 Euro inkl. Vebrauchsmaterial, Skript und persönlicher Räuchermischung; Veranstaltungsort: Workshopraum von Integra-Coaching; Infos und Anmeldung unter: www.derraeucherkoffer.de; Jochen Henkel, Tel. 089/95449647, info@derraeucherkoffer.de	
20.07.12	D-71063 Sindelfingen	Exkursion: Essbare Wildpflanzen – Doldenblütler Fr. 20. Juli 2012 – 15:30. Eine Exkursion, für alle, die schon fit sind in Sachen Wildpflanzen und sich die Doldenblütler einmal genauer anschauen wollen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954 Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de	
20.07.12- 22.07.12	D-29308 Winsen OT Meißendorf	Die Apotheke am Wegesrand Über Jahrtausende war die "Apotheke in Wald und Flur" die einzige, über die Kranke und Leidende verfügten. Bei vielen Pflanzen aus der traditionellen Volksmedizin konnten die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe wissenschaftlich nachgewiesen werden. Anhand der Pflanzen, die wir in der Umgebung von Gut Sunder finden, möchte ich Ihnen die jeweiligen Pflanzenmonografien vorstellen, um diese in die entsprechenden Anwendungsbereiche einordnen zu können. Im zweiten Teil werden Sie Extraktions- und Zubereitungsformen von Heilpflanzen kennen lernen und ausprobieren können (Herstellung von Tees, Kräuterölen, Tinkturen und Salben).Gisela Stöckmann, www.naturpaedagogik-bs.de, Tel: 0531-7018684 info@naturpaedagogik-bs.de	

21.07.12	D-89349 Burtenbach	"Engelwurz & Co." - Workshop Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen 10:30 bis ca. 17:30 h; Kosten: 80,00 Euro inkl. Vebrauchsmaterial, Skript und persönlicher Räuchermischung; Referent: Jochen Henkel, Der Räucherkoffer; Infos und Anmeldung bei Wilde Kräuter - André Heichel, www.wilde-kraeuter.jimdo.com; Veranstaltungsort: Burggrafenhalle Burtenbach, Industriestrasse 2, 89349 Burtenbach	
22.07.12	D-91056 Erlangen	Lebe die Kraft deiner Natur Pflanzen, Tiere und Menschen, alle entspringen wir der gleichen Lebensenergie. Heilen und Nähren uns gegenseitig, reagieren aufeinander, sprechen die gleiche Sprache. Lernen Sie diese universelle Sprache und deren Mechanismen für sic zu verstehen und diese aktiv zu nutzen. Brigitte Addington, Tel. 09131-93 172 96, info@sonnetra.com, www.sonnetra.com	
28.07.12	D-94032 Passau	Mit Kräutern den Alltag würzen – Wildkräuterwanderung am Donausteig. Hier ist die Gelegenheit einheimische Wildkräuter und den Donausteig kennen zu lernen und zu erfahren, welche Unkräuter zur Verfeinerung des Speisezettels verwendet werden können. Von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr Margarete Vogl, Kräuterpädagogin und Donautalführerin, Tel. 08509 846, margarete@gesundesessen.de, www.gesundesessen.de	
05.08.12	D-71063 Sindelfingen	Exkursion: Essbare Wildpflanzen – Sommerblüten So. 5. August 2012 – 11 UhrWir betrachten alles was blüht jetzt einmal genauer – was sagen uns die Blüten und Samen über die Pflanzen, wie können wir sie darüber erkennen und wie schmecken sie – für alle.Info, Abstimmung Termin und Anmeldung:Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de	
05.08.12	D-85254 Sulzemoos	Wenn der Vater mit dem Sohne Kleine Wildnis-Entdeckungstour für große und kleine Männer Ein Angebot für Väter mit ihren Söhnen (6-10 Jahre), die gemeinsam die Wildnis erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de	
07.08.12	D-94032 Passau	Kräuterabend – die Ringelblume Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin	
10.08.12	D-85254 Sulzemoos	Frauenpower & Blütezeit - Erlebnisnachmittag für Mütter und Töchter Ein Angebot für Mütter und Töchter (11-14 Jahre) die (wieder) gemeinsam die Welt erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de	
11.08.12	D-37284 Waldkappel	Traditionelle Heilpflanzenausbildung: Block 1, 3. WE: Beifuß Beifuß stärkt und reinigt uns, wärmt die Beckenregion, wirkt blutungsanregend und verdauungsfördernd. Seelisch richtet er au und gibt Schwung. Neben der Theorie werden einige Herstellungen mit Beifuß für zuhause angesetzt und mit Beifuß geräuchert. In der traditionellen Heilpflanzenausbildung werden neun einheimische (Block 1) und neun eingeführte (Block 2) Heilpflanzen vorgestellt. Jede Pflanze wird an einem Wochenende beaneitet und jedes Wochenende kann einzeln belegt werden. Zum Abschluss erhalten Sie das Zertifikat "Kräuterfrau bzw. Kräutermann in traditioneller Heilkräuterkunde".11.+12. August 2012; 9.30-17.00, mittags 1,5 Stunden Pause. Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff. de	
12.08.12	D-94113 Tiefenbach bei Passau	Wohlfühltag mit Wildkräutern Nach einem heißen Willkommenstee beginnen wir mit einem kleinen Frühstück. Gestärkt stellen wir gemeinsam ein Massageöl her. Im Anschluss führe ich die Teilnehmer durch meinen Wildkräutergarten. Wir wollen die Wildkräuter bestimmen, riechen, schmecken und genauer kennen lernen. Die gesammelten Kräuter genießen wir mit einem leckeren Mittagessen am offenen Feuer. Weiteres können Sie telefonisch erfahren. Von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr Margarete Vogl, Kräuterpädagogin und Gesundheitsberaterin GGB, Tel. 08509 846, margarete@gesundesessen.de, www.gesundesessen.de	
01.09.12	D-37284 Waldkappel	Traditionelle Heilpflanzenausbildung: Block 2, 3. WE: Minze Aufgrund ihrer ätherischen Inhaltsstoffe wirkt Minze anregend auf unseren Organismus und förderlich für die Verdauung. Kommen Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise jener variationsfreudigen Pflanzenfamilie!In der traditionellen Heilpflanzenausbildung werden neun einheimische (Block 1) und neun eingeführte (Block 2) Heilpflanzen vorgestellt. Jede Pflanze wird an einem Wochenende bearbeitet und jedes Wochenende kann einzeln belegt werden. Zum Abschluss erhalten Sie das Zertfilkat "Kräuterfrau bzw. Kräutermann in traditioneller Heilkräuterkunde".1. September 2012; 9.30-17.00, mittags 1,5 Stunden Pause.Referent: Markus A. Schaake (Phytotherapeut)Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de	
04.09.12	D-94032 Passau	Kräuterabend – der Blutweiderich Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin	
7.09.12	D-94032 Passau	Ausbildung in Heilpflanzenkunde – Jahreskurs mit den Referenten: Jürgen Oswald, Angelika Portenlänger "Steffen Fleischhauer, Sandra Kunz Beginn ab 07.09.12. An 12 Wochenenden erforschst, erkundest und entdeckst du die Welt der heilenden Pflanzen in und rund um Passau. Das Erkennen und Bestimmen von Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern - Das Kochen mit Wildkräutern und kreieren köstlicher Kräutermenüs - Die Wirkstofflehre der Pflanzen - Die medizinische Anwendung der Heilkräuter - Das Zusammenstellen von individuellen Rezepturen - Das Vorführen alchemistischer Prozesse der Pflanzenverarbeitung - Das Lernen durch NaturbeobachtungSandra Kunz, Heilpraktikerin, Praxis der Heilkunst, Schule für Heil- und Kräuterkunst Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de	
08.09.12	D-37284 Waldkappel	Heilpflanzenschule Karin Detloff - Tag der offenen Tür Ich lade Sie ein, die "Heilpflanzenschule Karin Detloff" kennenzulernen! Es gibt einige (Vor-) Führungen zum Thema Wildkräuter und Heilpflanzen.8. September 2012; 14.00-18.00. Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule- detloff.de	
09.09.12	D-37284 Waldkappel	Wildkräuterküche - Fit mit Wildkräutern! Sie werden Löwenzahn, Giersch, Gundelrebe und Co sowie Wildfrüchte auf einem Kräuterspaziergang selbst sammeln und z leckeren Delikatessen verarbeiten. Ein Erlebnis für die Geschmacksknospen! Außerdem erfahren Sie, warum Wildkräuter so wertvoll sind.9. September 2012; 10.00-16.00.Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de	

20.09.12	D-83075 Bad Feilnbach	Meine naturheilkundliche Hausapotheke im Jahreslauf Monat für Monat (12x) – donnerstags – eingebettet im Kreislauf des Jahres –lernen wir naturheilkundliche Rezepturen kennen mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler, homöopathischen Akutmitteln und Hausmitteln aus der Kräuter-Heilkunde – zur vorbeugenden Stärkung bzw. f. entsprechende Beschwerden. Pflanzen und Mineralstoffe werden ausführlich vorgestellt. Für Laien und als Einstieg für Therapeuten.Information und Anmeldung bei Ingeborg Mayer, HeilpraktikerinTel. 0176-2048 0043, e-mail: p.m.i.mayer@t-online.de	
21.09.12	D-94032 Passau	Jahreskurs Heilpflanzenschule Passau Sandra Kunz, HeilpraktikerinPraxis der HeilkunstSchule für Heil- und Kräuterkunst Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de	
22.09.12	D-85232 Günding und Sulzemoos	Zauberhafter Auwald im Herbst - Wildpflanzen-Entdeckungstour mit anschließendem Genusskochen Anmeldung und ausführliche Infos zur Veranstaltung unter: Kräuterpädagogin Monika Engelmann, Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0151 / 555 90 848, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de	
23.09.12	D-85254 Sulzemoos	Wenn der Vater mit dem Sohne Kleine Wildnis-Entdeckungstour für große und kleine Männer Ein Angebot für Väter mit ihren Söhnen (6-10 Jahre), die gemeinsam die Wildnis erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de	
24.09.12	D-83071 Stephans- kirchen	Meine naturheilkundliche Hausapotheke im Jahreslauf Monat für Monat (12x) – montags – eingebettet im Kreislauf des Jahres –lernen wir naturheilkundliche Rezepturen kennen mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler, homöopathischen Akutmitteln und Hausmitteln aus der Kräuter-Heilkunde – zur vorbeugenden Stärkung bzw. f. entsprechende Beschwerden.Pflanzen und Mineralstoffe werden ausführlich vorgestellt. Für Laien und als Einstieg für Therapeuten.Information und Anmeldung bei Ingeborg Mayer, HeilpraktikerinTel. 0176-2048 0043, e- mail: p.m.i.mayer@t-online.de	
02.10.12	D-94032 Passau	Kräuterabend – der Salbei Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin	
05.10.12	D-85254 Sulzemoos	Frauenpower & Blütezeit - Erlebnisnachmittag für Mütter und Töchter Ein Angebot für Mütter und Töchter (11-14 Jahre) die (wieder) gemeinsam die Welt erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de	
06.10.12	D-37284 Waldkappel	Heimische Bäume - Bunte Laubkleider mit Samenmantel Sie lernen einige Laubbäume unserer Wälder aus heilkundlicher, kulinarischer, spiritueller und geschichtlicher Betrachtung kennen. Wir sammeln Rinde, Samen und Früchte auf einem Waldspaziergang für einige Zubereitungen und machen eine Baummeditation.6.+7. Oktober 2012; jeweils 9.30-17.00, mittags 1,5 Stunden Pause.Referentlnnen: Karin Detloff und Markus A. Schaake (Phytotherapeut)Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de	
13.10.12	D-38104 Braunschweig	Heilkräftige Wurzeln und gesunde Früchte Zu jeder Jahreszeit werden andere Teile der Pflanzen zu Heilzwecken verwendet. Im Herbst ist die Nutzung der unterirdischen Pflanzenteile von besonderer Bedeutung und es ist nicht immer leicht, diese in der vergehenden Pflanzenwelt zu entdecken. Bei dieser Exkursion werden Sie die "Unterwelt" von Hauhechel, Baldrian & Co kennen lernen. Außerdem gibt es Tipps und Tricks zur Verarbeitung von Wurzeln und Wildfrüchten zu Leckereien und anderen Nützlichkeiten. Gisela Stöckmann, www.naturpaedagogik-bs.de, Tel: 0531-7018684info@naturpaedagogik-bs.de	
20.10.12	D-85254 Sulzemoos	Schmuck aus der Natur Eine Veranstaltung im Rahmen der BayernTour Natur mit der Kräuterpädagogin Maite Schneider Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 322 060 34 und www.Die-Kräuterei.de	
20.10.12	D-86679 Ellgau	Räucherworkshop "Engelwurz & Co" am Johannitag Alte Tradition, Brauchtum, Räuchern im Jahreskreis; wichtige heimische Räucherpflanzen und Harze, verschiedene Räuchertechniken, Räucherrituale; 10:00 – 17:00 h; Kosten 80, Euro inkl. Skript, eigener Räuchermischung und Verbrauchsmaterial; Info und Anmeldung: www.derraeucherkoffer, 089/95449647 - beim Kräuterschneckle Sophie Bösel, Am Ring 6, 86679 Ellgau	
03.11.12	D-90409 Nürnberg	Kräuterstempel selbst herstellen und anwenden Lernen Sie die heilende Kraft der asiatischen Kräuterstempelmassage. Die Herstellung der Säckchen erfolgt aus Nesselstoff, welche zu Stempel-Formen mit heimischen und exotischen Pflanzen gefüllt werden. Eine wohltuende Kombination von Kräutern, Wärme und Massage – Wohlbefinden für Körper und Seele! Brigitte Addington, Tel. 09131-93 172 96, info@sonnetra.com, www.sonnetra.com	
06.11.12	D-94032 Passau	Kräuterabend – die Karde Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin	
24.11.12	D-90409 Nümberg	Wickel, Auflagen und Kompressen mit den Schätzen der Natur Das Wissen dieser Anwendungen stammt aus alten Zeiten und leistet uns heutigen Menschen wieder wertvolle Dienste für Körper, Geist und Seele. Sie bieten uns eine wunderbare Gelegenheit zur Selbstbehandlung, welche problemlos und mit einfachen Mitteln zu Hause durchgeführt werden können. Gönnen Sie sich und anderen Ruhe und Erholung. Brigitte Addington, Tel. 09131-93 172 96, info@sonnetra.com, www.sonnetra.com	
24.11.12	D-85254 Sulzemoos	Wilde Plätzchen backen - Backen mit Wildpflanzen Hagebuttenmakronen, Minzgipferl mit der Kräuterpädagogin Maite Schneider Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 322 060 34 und www.Die-Kräuterei.de	
04.12.12	D-94032 Passau	Kräuterabend – die Fichte und ihr Harz An diesem Abend steht der intensive Kontakt zu einer Heilpflanze im Vordergrund. Wir erkunden, erleben und verarbeiten die Pflanze und nehmen Kontakt mit ihr auf. Wie wurde die Pflanze in der Volksmedizin genutzt? Welche medizinischen Anwendungen hat sie heute? Wie können wir die Pflanze in der Küche verwenden? Wie können wir die Pflanze bestimmen? Welche botanischen Besonderheiten hat sie? Welche Mythologie geht mit dieser Pflanze einher? Welche Signaturen und Planetenkräfte wirken in der Pflanze? Von 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr Sandra Kunz, Heilpraktikerin, Praxis der HeilkunstSchule für Heil- und Kräuterkunst, Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de	